

MINI-PLAN BAC

ULTIMELE 3 SĂPTĂMANI

SCOPURI:

- reducerea stresului
- maximizarea rezultatelor
- susținere eficientă din partea părinților

SĂPTĂMÂNA 1: Structură & Priorități	Elev	Părinte
Luni Marți Miercuri Joi Vineri Sămbătă Duminică	• Fă un calendar realist cu zilele rămase + subiectele de acoperit. • Prioritizează: Română + Matematică / Istorie (în funcție de profil). • Începe fiecare zi cu 1 simulare de subiect (60-90 min). • După fiecare test: corectare activă – vezi unde greșești, notează.	• Discută calm cu copilul tău: „Care e planul tău pentru următoarele 3 săptămâni?” • Nu impune, ghidează. • Creează un mediu liniștit (minim de critici, TV/radio dat încet). • Pregătește alimente ușor digerabile + apă la îndemână.
Timp total pe zi	max 5h de învățare (în blocuri de 90 min + pauze)	

MINI-PLAN BAC

ULTIMELE 3 SĂPTĂMANI

SCOPURI:

- reducerea stresului
- maximizarea rezultatelor
- susținere eficientă din partea părinților

SĂPTĂMÂNA 2: Recapitulare strategică	Elev	Părinte
Luni Marți Miercuri Joi Vineri Sămbătă Duminică	• Treci din nou peste toate greșelile din simulări. • Refă doar subiectele unde ai luat sub 7. • Recapitulează formule, eseuri, concepte de bază → folosește fișe A4 sau carduri. • Încearcă să te pui în "mod de examen": îmbracă-te ca pentru probă, lucrează cronometrat.	• Întreabă: „Cum a mers testul azi?” fără presiune. • Laudă efortul, nu doar rezultatul: „Bravo că te-ai ținut de plan!”. • Asigură-te că dorm cel puțin 7-8h/noapte (fără telefon în pat). • Dacă vezi semne de anxietate: respirație ghidată, ceaiuri calmante, ieșiri scurte la aer.
Timp total pe zi	max 5h de învățare (în blocuri de 90 min + pauze)	

MINI-PLAN BAC

ULTIMELE 3 SĂPTĂMANI

SCOPURI:

- reducerea stresului
- maximizarea rezultatelor
- susținere eficientă din partea părinților

SĂPTĂMÂNA 3: Repetiție & Calm	Elev	Părinte
De luni până în ziua examenului	• Nu mai înveți nimic nou. • Doar repeți, simulezi, te relaxezi activ (plimbări, sport ușor, somn bun). • În ultimele 2 zile: doar recapitulare scurtă dimineața, apoi pauză. • În seara dinainte: îți pregătești actele, hainele, totul → apoi relaxare (fără telefon excesiv!).	• Nu mai întrebi „Ai învățat?”. • Îl încurajezi: „Ai muncit. O să fie bine.” • Asigură-te că se culcă devreme. • În ziua examenului: pregătești ceva ușor de mâncat, încurajezi calm, fără insistențe.